TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
MASCULINO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PEITO-OMBROS-TRÍCEPS





	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO MAQUINA OU COM HALTER	4	15,15,15 15	45 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO)
SUPINO INCLINADO C/ HALTER BCO 45 GRAUS	5	15,15,12,12 12	45 SEG	
SUPINO RETO C/ HALTER NO SOLO OU COLCHONETE	5	15,15,12,12 12	45 SEG	
CROSS OVER CABO	4	15,15,15 15	45 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO)
ELEVAÇOES FRONTAIS CABO CORDA EM PÉ	4	15,15,15 15	45 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO)
TRICEPS PULEY CORDA	4	15,15,15 15	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
TRICEPS PULEY CABO UNILATERAL PEGADA SUPINADA	4	12,12,12 12	45 SEG	(SEM DESCANSO/APENAS ALTERNAR LADOS)
TRICEPS TESTA CABO EM PÉ COM CORDA	4	15,15,15 15	45 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE 

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
MASCULINO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PERNA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PASSADAS LIVRES SEM PESO	3	60,60,60	1 MIN	(30 CADA LADO)
CADEIRA EXTENSORA	5	15,15,15 15,15	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRAÇÃO- ISOMETRIA)
LEG PRESS	5	10,10,10 10,10	1 MIN	(PES PARALELOS)
AVANCO SMITH	4	10,10,10 10	20 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
MESA FLEXORA	5	12,12,12 12,12	30 A 45 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEG)
STIFF	3	15,15,15	30 A 45 SEG	
PANTURRILHAS SENTADO	6	12,12,12 12,12,12	30 SEG	
PANTURRILHAS NO LEG PRESS	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE 


INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
MASCULINO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
COSTAS-OMBROS POSTERIOR



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO	4	15,15,12,12	45 SEG	
PUXADOR ALTO C/ TRIANGULO	4	15,15,12,12	45 SEG	
REMADA CAVALINHO C/ TRIANGULO NO CABO	4	15,15,12,12	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRACAO(ISOMETRIA)
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	15,15,15,15	60S	(SEM DESCANSO,APENAS ALTERNANDO LADOS)
PULLDOWN CORDA EM PÉ	4	15,15,15,15	45 SEG	
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER OU MAQUINA	4	15,15,15,15	30 SEG	
ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4	15,15,15,15	45 SEG	
HIPEREXTENSOES	4	15,15,15,15	45 SEG	
CRUNCH	4	30,30,30,30	30 SEG	(SEM DESCANSO,APENAS ALTERNANDO LADOS)
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	5	20,20,20,20 20	30 SEG	((CANIVETE)

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE



* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO
MASCULINO

60 DIAS PROJETO

DIA 4
QUINTA - FEIRA

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
MASCULINO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
COSTAS-FEMURAIS-PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
REMADA CURVADA PRONADO	5	15,15,12,12 12	45 SEG	
PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	4	12,12,12,12	45 SEG	
TERRA	4	12,12,12,12	45 SEG	(JOELHO P/ CIMA NO SMITH)
MESA FLEXORA UNILATERAL	5	12,12,12 12,12	45 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES) (SEM DESCANSO,APENAS TROCAR LADO)
MESA FLEXORA	4	12,12,12,12	45 SEG	
CADEIRA ABDUTORA	5	15,15,15,15 15	45 SEG	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	6	12,12,12 12,12,12	30 SEG	
CRUNCH	4	30,30,30 30	30 SEG	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO
MASCULINO

60 DIAS PROJETO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)



Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453